



# 予定献立表



日付	曜日	牛乳	しゅしよく 主食 ぬりつぶし は行事食	しゅさい・ふくさい 主菜・副菜・デザート	エネルギー (kcal) たんぱく 質(g)	脂質 (g) 加ゆめ (mg) 食塩相当量 (g)	おもなざいりょう					
							あか		みどり		きいろ	
							血やにくになる		体の調子をとのえる		力やエネルギーになる	
							おもにたんぱく質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪
1	木		ごはん	にくじゃが きりほしだいこんとやさいのごまあえ ヨーグルト	643 24.8	17.1 420 1.4	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん いんげん ほうれんそう	たまねぎ きりほしだいこん	こめ じゃがいも さとう	ごま あぶら
2	金		ごはん <b>節分</b>	やしししゃも にくだんごのみそしる だいずのかりかりあげ	551 26.5	16.0 349 1.7	みそ だいず ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう ししゃも	ほうれんそう にんじん	だいこん しいたけ ねぎ	でんぶん こめ	あぶら
5	月		キムチ チャーハン	あげぎょうざ ちゅうかふうたまごスープ しらぬい	581 22.3	22.2 400 2.6	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな いら ほうれんそう	ねぎ はくさい しいたけ しらぬい	こめ でんぶん	ごまあぶら あぶら
6	火	6日(火) 給食費の引き落とし日 2月は3月分と合わせて2か月分の引き落としです 再引落は22日(木)										
6	火		ごはん	ラッキーにんじんまつかぜやし ほうとうふうみそしる あおりんごグミ	671 29.4	19.9 381 1.8	とりにく みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	たまねぎ ごぼう ねぎ だいこん	こめ さとう ほうとう くみ	ごま
7	水		ごはん	ほっけのいちやほし だいこんおろし にくどうふ りんご	616 32.1	16.2 390 2.2	ほっけ ぶたにく やしきとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	レモンじり だいこん りんご たまねぎ	こめ さとう	
8	木		ハヤシ ライス	おかかサラダ マスカットゼリー	653 22.3	16.7 276 1.4	ぶたにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンピース	たまねぎ マッシュルーム キャベツ セロリ	こめ じゃがいも ゼリー	バター あぶら
9	金		ちゃめし	おでん ポテマカサラダ はるか	588 22.2	14.1 284 2.2	さつまあげ うすらのたまご ちくわ ハム	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん	だいこん にんじん きゅうり はるか	こめ さといも マカロニ じゃがいも	マヨネーズ
13	火		ごはん	カリフラワーのくたくたに とりだんごポトフ カップあんにん	571 22.5	13.0 298 1.7	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー	だいこん カリフラワー キャベツ セロリ	こめ でんぶん マヨネーズ さとう	
14	水		ラッキーサンタリクエスト ココア あげパン	チリコンカンスープ ごぼうサラダ プリン	715 26.4	27.7 396 2.4	だいず ぶたにく ハム ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ とうもろこし ごぼう きゅうり	パン	なまクリーム あぶら マヨネーズ チョコレート
15	木		ごはん	アジのフライ だいこんのべっこうに コールスローサラダ	694 28.8	24.0 320 2.2	ぶたにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ	こめ パンこ こむぎこ さとう	あぶら
16	金		ガーリック ライス	サケのグラタン レンズまめとむぎのスープ はるか	685 29.5	25.5 408 2.7	さけ ベーコン ウィンナー レンズまめ	ぎゅうにゅう チーズ	グリーンピース パセリ ほうれんそう にんじん	マッシュルーム たまねぎ キャベツ はるか	こめ パンこ こめこ じゃがいも	オリーブオイル バター あぶら
19	月		郷土料理を 知ろう (秋田県)	わかめごはん わかさぎのフリッター きいたんぼじる りんご	553 21.4	13.0 294 1.7	とりにく わかさぎ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん せり	ごぼう まいたけ りんご ねぎ	こめ きりたんぼ さとう	ごま
20	火		ごはん	なまあげのちゅうかに コンブサラダ アセロラゼリー	614 25.2	20.0 456 1.8	なまあげ ぶたにく みそ うすらのたまご	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ きゅうり たけのこ	こめ さとう でんぶん ゼリー	ごまあぶら ごま あぶら
21	水		ごはん	さばのみそに しらたまじる ツナとみずなのサラダ	629 30.7	17.9 294 2.4	さば みそ ツナ なるとまき とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな みずな	だいこん もやし	こめ でんぶん しらたまもち	ごま
22	木		カレー ライス	キャロットサラダ こくとうだいず	700 24.4	23.1 291 1.9	ぶたにく だいず ツナ	クリームチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ セロリ きゅうり	こめ じゃがいも さとう	あぶら
26	月		ごはん	しろみざかなのピリからやし みそバターすいとんじる ヨーグルト	655 29.9	15.0 515 1.8	ぶたにく ホキ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	りんご ごぼう だいこん はくさい	こめ さとう こめこ こむぎこ	ごまあぶら バター
27	火		とりなら どん	かきたまじる しらぬい	625 29.0	18.4 333 2.5	とりにく なまあげ たまご	ぎゅうにゅう	たまねぎ いら みずな しらぬい	にんじん こまつな しいたけ	こめ でんぶん こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら
28	水		ひじき ごはん	あげさといものにくみそかけ れんこんのすりながしじる プリン	646 21.9	21.3 333 2.1	あぶらあげ とりにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやえんどう グリーンピース	しいたけ ねぎ れんこん だいこん	こめ さといも でんぶん プリン	あぶら
29	木		ごはん	コーンフレークチキン じゃがいものカレーそばろに いそあえ	632 31.6	16.8 358 2.0	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ のり	こまつな にんじん いんげん	もやし えのきたけ たまねぎ しいたけ	こめ コーンフレーク じゃがいも パンこ	マヨネーズ あぶら

《学校給食摂取基準値(中学年)》エネルギー650kcal たんぱく質26.8g 脂質18.1g カルシウム350mg 食塩相当量2.0g未満  
 《2月の平均値(中学年)》エネルギー632kcal たんぱく質26.3g 脂質18.8g カルシウム357mg 食塩相当量2.0g

\*献立は都合により変更になることがあります

補助金による  
給食支援のお知らせ

給食食材の価格高騰による給食費の値上げを避けるため、佐倉市では、国の重点支援地方交付金を活用して給食で提供する米とパンを、市で購入し給食会計の支援を行っています。

